

News April 2021

PALEO-DIÄT



Die Bezeichnung Paleo-Diät steht für eine Ernährungsweise, die zu Zeiten des Paläolithikums, der Altsteinzeit, vorherrschend war. Daher wird die Paleo-Diät auch als Steinzeiterernährung bezeichnet.

Anhänger der Paleo-Ernährung vertreten die Auffassung, dass sich die damalige Ernährung evolutionsbedingt auch heute noch positiv auf den Menschen auswirkt, da die Gene der Menschheit seit Jahrtausenden unverändert sind. Die Paleo-Ernährung orientiert sich an den in der Steinzeit vermeintlich verfügbaren Lebensmitteln: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Obst und Nüsse. Auf andere Lebensmittel wie Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker oder Milch und Milchprodukte, wird dagegen komplett verzichtet.

Ablauf einer Paleo-Diät

Für die Durchführung einer Paleo-Diät gibt es kein einheitliches Konzept. Die wichtigste Regel für alle Varianten der Paleo-Diät lautet:

Erlaubt ist alles, was unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren schon jagen, sammeln, pflücken und fischen konnten.

Bei der Paleo-Diät »erlaubte« Lebensmittel:

- Gemüse, Obst (vor allem Beeren), Nüsse und Samen, Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier
- Zum Süßen werden Honig und Ahornsirup verwendet

- Als »gesunde« Fette gelten Ghee (geklärte Butter), Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl, Macadamia-, Walnuss- und Sesamöl, Palmöl sowie Speck, Schmalz und Kokosöl
- Eingeschränkt erlaubt sind Kartoffeln und Reis. Sie sind aber nur selten und in kleinen Portionen zu verzehren. Abnehmwillige sollten wegen der enthaltenen Kohlenhydrate ganz darauf verzichten

Bei der Paleo-Diät »verbotene« Lebensmittel:

- Zucker, Zuckerersatzstoffe und Süßstoffe,
- Agavendicksaft, Süßigkeiten
- Softdrinks, Alkohol, Kaffee
- Getreide und Getreideprodukte wie Gebäck, Kuchen, Nudeln, Couscous und Bulgur, insbesondere Weizenmehl (bei einigen Versionen der Paleo-Diät ist Vollkorngetreide in Maßen erlaubt)
- Hülsenfrüchte (auch Erdnüsse und Sojaprodukte)
- Milch und Milchprodukte wie Joghurts, Sahne, Quark, Käse
- raffinierte Pflanzenöle und -fette
- Zusatzstoffe
- industriell verarbeitete Lebensmittel wie Wurst- und Fleischwaren

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de

News April 2021

PALEO-DIÄT

Die Paleo-Diät ein Überblick über die wissenschaftliche Studienlage

Die Wirkung der Paleo-Diät wird im Zusammenhang mit einer positiven Beeinflussung des Körpergewichts, des Insulinstoffwechsels, des Lipidstoffwechsels und der Mortalität diskutiert. Die Paleo-Diät zielt darauf ab, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit des Menschen zu steigern, das Wohlbefinden zu verbessern und Krankheiten vorzubeugen. Auch bei der Therapie diverser Stoffwechsel- und Autoimmunkrankheiten wird die Steinzeiter Ernährung eingesetzt (Stroehle et al. 2016). Es liegen allerdings nur wenige langfristige klinische Studien am Menschen vor.

In einer langfristigen Studie wurde über zwei Jahre der Zusammenhang einer Paleo-Ernährung und dem Körpergewicht untersucht. Dazu erhielten 70 übergewichtige Frauen (Durchschnittsalter knapp 60 Jahre, BMI 27,0 kg/m²) über 24 Monate entweder eine Paleo-Diät (30 % Protein, 40 % Fett, 30 % Kohlenhydrate) oder eine Diät gemäß der Nordic Nutrition Recommendation (NNR). In beiden Gruppen nahm die Fettmasse nach sechs Monaten (-6,5 und -2,6 kg) und nach 24 Monaten (-4,6 kg und -2,9 kg) signifikant ab. Der Verlust der Fettmasse war unter der Paleo-Diät nach sechs Monaten besonders hoch, nach 24 Monaten allerdings nicht mehr signifikant. Der Bauchumfang nahm ebenfalls in beiden Gruppen ab, unter der Paleo-Diät besonders stark nach sechs Monaten (-11,1 vs. -5,8 cm). Die Konzentration der Triglyzeride lag unter der Paleo-Ernährung sowohl nach sechs als auch nach 24 Monaten signifikant niedriger im Vergleich zur Kontrollgruppe (Mellberg et al. 2014).

Inwiefern sich eine 12-wöchige Paleo-Diät bei Personen mit Diabetes mellitus Typ 2 auf den Stoffwechsel auswirkt, wurde in einer Humanstudie an 32 Teilnehmern untersucht. Die Probanden erhielten zusätzlich zur Paleo-Diät gängige Empfehlungen zu körperlicher Aktivität (Paleo-Gruppe) oder dreimal pro Woche eine

Sporteinheit (Paleo-Ex-Gruppe). In der Paleo-Gruppe sank die Fettmasse um 5,7 kg, in der Paleo-Ex-Gruppe um 6,7 kg. Die Insulinsensitivität (HOMA-IR) verbesserte sich in beiden Gruppen um 45 %. Der HbA1c sank um 0,9 % in der Paleo-Gruppe und um 1,1 % in der Paleo-Ex-Gruppe. Die Konzentration an Leptin sank in der Paleo-Gruppe um 62 %, in der Paleo-Ex-Gruppe um 42 %. Bei den männlichen Teilnehmern nahm die fettfreie Körpermasse in der Paleo-Gruppe um 2,6 kg und in der Paleo-Ex-Gruppe um 1,2 kg ab. Die Unterschiede zwischen den Interventionsgruppen waren signifikant. Die Autoren schlussfolgern, dass eine Paleo-Diät sowohl die Fettmasse als auch mit dem Insulinstoffwechsel verbundene Parameter positiv beeinflussen kann. Das zusätzliche Training kann helfen, die fettfreie Körpermasse zu erhalten und kardiovaskuläre Fitness zu steigern (Otten et al. 2017).

Untersucht wurde auch die Hypothese, dass sich eine Paleo-Diät günstiger auf Körpergewicht und Fettstoffwechselparameter auswirken kann als eine Diät nach den Empfehlungen der American Heart Association (Pastore et al. 2015). An der Studie nahmen 20 Personen im Alter von 40 bis 60 Jahren mit der Diagnose Hypercholesterolemie teil. Die Probanden nahmen keine cholesterolsenkenden Medikamente ein und erhielten für vier Monate eine herzgesunde Diät, bevor sie für weitere vier Monate eine Paleo-Diät durchführten. Letztere führte zu signifikant niedrigeren Konzentrationen an Gesamtcholesterol, LDL und Triglyzeriden. Die Konzentration an HDL stieg im Vergleich zur Ausgangssituation als auch zur traditionellen Herz-Diät an, unabhängig von Veränderungen des Körpergewichts. Die Paleo-Ernährung scheint sich demnach für das Management der Hyperlipidämie zu eignen. Aufgrund der geringen Probandenzahl ist die Aussagekraft der Studie allerdings stark eingeschränkt. Eine Verbesserung der Glucose- und Lipidparameter durch die Paleo-Diät wird auch in anderen Studien bestätigt (Blomquist et al. 2017, Boers et al. 2014).

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover MOBIL 0172 - 3686081
MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de

News April 2021

PALEO-DIÄT

Langfristige Folgen einer Paleo-Diät sind bisher schwer einzuschätzen. In einer Studie wurden nach der Durchführung einer Paleo-Diät (bei Verzicht auf die wichtigsten Jodlieferanten Speisesalz und Milchprodukte) jedoch nach zwei Jahren erniedrigte Konzentrationen an Jod im 24h-Urin gemessen. Daher raten die Autoren während einer längerfristigen Paleo-Diät zu einer Jod-Supplementation (Manousou et al. 2018).

Eine Metaanalyse, die den Zusammenhang zwischen der Paleo Diät und dem Metabolischen Syndrom untersuchte kam zu dem Ergebnis, dass unter der Paleo-Diät stärkere Verbesserungen bezüglich des Bauchumfangs, der Triglyzeridkonzentration (beide Parameter signifikant verändert), des systolischen und diastolischen Blutdrucks, des HDL-Cholesterols sowie der Nüchtern-Blutglucose eintraten als unter anderen Diäten (Manheimer et al. 2015). Kritisiert wird diese Studie allerdings in der Methodik (Fenton und Fenton 2017). Die Daten der Längsschnittstudie REGARDS (REasons for Geographic And Racial Differences in Stroke), an der 21 423 Afroamerikaner und Weiße im Alter von mindestens 45 Jahren über mindestens 6 Jahre alle 6 Monate ihren Gesundheitsstatus bestimmen ließen, zeigen, dass sowohl das Einhalten der Mittelmeerdiät als auch der Paleo-Diät invers mit der Gesamtmortalität und der Mortalität durch kardiovaskuläre Krankheiten assoziiert ist (Whalen et al. 2017).

Fazit und ernährungswissenschaftliche Bewertung

Die Annahme der Paleo-Anhänger, dass die genetische Ausstattung des Menschen unveränderlich sei, ist umstritten. Kritiker entgegnen zudem, dass es keine typische Steinzeiternährung gab, sondern dass der Mensch jeweils das gegessen hat, was er in seiner Um-

gebung vorfand. Der Mensch kann sich demnach an eine große Zahl unterschiedlicher Ernährungsformen anpassen, soweit der grundsätzliche Bedarf an Nährstoffen gedeckt ist (Henry 2016).

Der tägliche hohe Verzehr tierischer Lebensmittel (Fleisch, Fisch und Eier) ist unter Gesundheits- und Nachhaltigkeitsaspekten kritisch zu sehen. Zum anderen kann der völlige Verzicht auf Lebensmittel wie Getreideprodukte (Lieferanten für Ballaststoffe und B-Vitamine), Hülsenfrüchte (hochwertige Proteinquellen, Ballaststoffe, B-Vitamine) und Milchprodukte (wichtige Quellen für Calcium, Jod, Riboflavin) langfristig möglicherweise zu einem Nährstoffmangel führen.

Die Durchführung der Paleo-Diät erfordert ähnlich wie bei Low carb Diäten einen Bruch mit traditionellen Ernährungsgewohnheiten, wenn etwa morgens Brot, Brötchen oder Müsli weggelassen und auf Milchprodukte verzichtet wird. Das kann die Compliance erschweren. Positiv zu bemerken ist, dass auf Zucker, Softdrinks, ernährungsphysiologisch ungünstige Fette (wie trans-Fettsäuren), Fastfood und hochverarbeitete Lebensmittel verzichtet wird und der Fokus auf naturbelassenen Lebensmitteln liegt. Dies kann eine gewünschte Gewichtsabnahme erleichtern.

Der meist starke Gewichtsverlust scheint allerdings vor allem auf die niedrigere Energiezufuhr zurückzuführen zu sein (Obert et al. 2017). Der Verzicht auf Kohlenhydrate und der teilweise schnellere Gewichtsverlust unter einer Paleo-Ernährung könnte auch mit Veränderungen der Mikrobiota zusammenhängen (Spreadbury 2012).

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Paleo-Diät, Glyx-Diät, Formula-Diäten – ein Überblick. DGEInfo (4/2018) 56-62